TOSHIBA
Leading Innovation

身近なものから少しずつ、ひとつずつ。

節電 BOOK

TV Recorder

テレビ・レコーダー編

eco スタイル

東芝グループは、持続可能な
地球の未来に貢献します。

テレビ・レコーダーからはじめる

新しい節電習慣

電力不足が心配なこれからの季節。
普段お使いのデジタル家電も、実は使い方をちょっと見直すだけで
節電に貢献することができます。
上手に使って無理なく省エネ、
今日からすぐはじめられる節電のコツをご紹介します。

eco スタイル

東芝グループは、持続可能な
地球の未来に貢献します。

TOSHIBA
Leading Innovation

お部屋の明るさに合わせた画面の明るさで、高画質と節電を両立！

暗い部屋で画面を明るくしていると、明暗差が大きくなって見えづらくなるだけでなく無駄に電力を消費してしまいます。こまめにテレビ画面の明るさをコントロールすることで、高画質と節電が同時に実現できます。

電力ピーク時間帯の番組は録画して、時間をずらして見るのが効果的です。

電力消費量はレコーダー＜テレビ。電力ピークの時間帯はテレビの使用を避けて、代わりにレコーダーで録画しておけば、効果的に電力ピーク時の電力消費を抑えることができます。

POINT

本パンフレットにてご紹介する節電ポイントの多くは東芝商品以外でもご利用いただけます。

機種によって実行できる節電ポイント・設定方法は異なります。詳しくはお使いのテレビ・レコーダーの取扱説明書をご覧ください。

まだまだできる！デジタル家電の節電チェック

テレビ・レコーダーの、より一層の節電を実現する実践的なノウハウを次ページよりご紹介いたします。チェックマークの数をどんどん増やして、めざせ「節電名人」！

✓が12個以上	節電名人	✓が11～8個	節電五段
✓が7～4個	節電三段	✓が3～1個	節電初段

テレビ

画面の明るさを抑えて効果的に節電！

対応機種：全＜レグザ＞シリーズ（おまかせドンピシャ高画質搭載機種）

画面の明るさ設定を「標準」から画面の明るさを抑えるモードや「おまかせドンピシャ高画質」に設定することで、消費電力を大きく削減することができます。

※設定できるモードの種類は機種によって異なります。

画面の明るさを低減するモード

年間の消費電力量 22.6kWh/年 削減*

「減1」に設定した場合
バックライトピーク出力：
50%抑制

年間の消費電力量 34.0kWh/年 削減*

「減2」に設定した場合
バックライトピーク出力：
75%抑制

＊42Z1での比較。機種によって削減量は異なります。

おまかせドンピシャ高画質

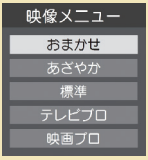
視聴するお部屋の環境と、画面に映される映像からふさわしい画質に自動調整。
高画質だけでなく、無駄な明るさを抑えることで、節電に貢献します。

画面の明るさを低減するモードの設定方法

❶ 設定メニュー を押し、「機能設定」を選び 決定 を押す。
❷「省エネ設定」を選び 決定 を押す。
❸「消費電力」を選び 決定 を押す。
❹「減1」または「減2」を選び 決定 を押す。

「おまかせドンピシャ高画質」設定方法

❶ 設定メニュー を押し、「映像設定」を選び 決定 を押す。
❷「映像メニュー」を選び 決定 を押す。
❸「おまかせ」を選び 決定 を押す。



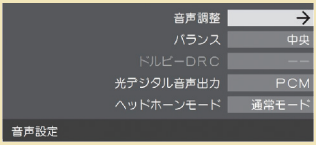
スピーカーの低音を抑えることで節電！

対応機種：全＜レグザ＞シリーズ

通常音声の多くは低音付近に分布。低音を抑えたサウンドバランスにすることによって節電に貢献できます。

設定方法

❶ 設定メニュー を押し、「音声設定」を選び 決定 を押す。
❷「音声調整」を選び 決定 を押す。
❸「低音」を選び 決定 を押す。（低音を弱めに設定）
❹「低音強調」を選び 決定 を押す。（「オフ」に設定）



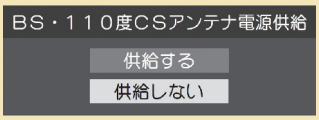
BS・110度CSアンテナの設定を見直す！

対応機種：BS・110度CSデジタル対応＜レグザ＞シリーズ

初期設定の状態ではテレビよりBS・110度CSアンテナに電源が供給されています。しかしマンション・アパートなどでは別の機器から電源が供給されている場合がありますので、一度電源供給を切ってからBS・110度CSを視聴し、供給する必要があるかどうかを確認することをおすすめします。

設定方法

❶ 設定メニュー を押し、「初期設定」を選び 決定 を押す。
❷「アンテナ設定を選び 決定 を押す。
❸「BS・110度CSアンテナ電源供給」を選び 決定 を押す。
❹「供給しない」を選び 決定 を押す。



※設定方法は機種によって異なる場合があります。詳しくはお使いのテレビの取扱説明書をご覧ください。

テレビ

見ていないときの消し忘れを防ぐ！

対応機種：全＜レグザ＞シリーズ

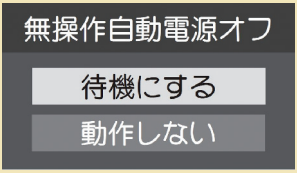
長時間無操作の時の消し忘れ防止

テレビの無操作状態が約3時間続くと自動的に
電源がオフになる設定にしておけば、
ついうっかりのつけっぱなしを防ぎます。

視聴中に
居眠り
しちゃった時も
電源をオフ

設定方法

❶ 設定メニュー を押し、「機能設定」を選び 決定 を押す。
❷「省エネ設定」を選び 決定 を押す。
❸「無操作自動電源オフ」を選び 決定 を押す。
❹「待機にする」を選び 決定 を押す。



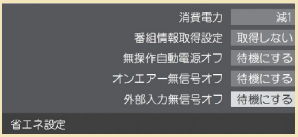
放送・入力無信号時の消し忘れ防止

放送や外部入力が15分間、無信号の場合に
自動的に電源をオフになる設定にしておけば
無駄な電力消費を抑えることができます。

黒画面で
無信号に気付き
にくい時でも
確実に節電！

設定方法

❶ 設定メニュー を押し、「機能設定」を選び 決定 を押す。
❷「省エネ設定」を選び 決定 を押す。
❸「オンエアー無信号オフ」を選び 決定 を押す。
❹「待機にする」を選び 決定 を押す。
❺「外部入力無信号オフ」を選び 決定 を押す。
❻「待機にする」を選び 決定 を押す。



オフタイマーによる消し忘れ防止

テレビをつけたまま、そのまま眠ってしまったことはありませんか？そんなときはオフタイマーの機能が便利。自動的に電源がオフになる設定にしておけば、そのまま眠ってしまっても無駄な電力消費を最低限に抑えることができます。

設定方法

❶ クイック を押し、「タイマー機能」を選び 決定 を押す。
❷「オフタイマー」を選び、30/60/90/120分から時間を選び 決定 を押す。

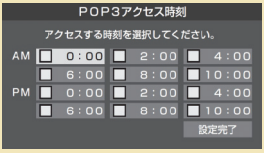
Eメール録画予約の設定を見直す！

対応機種：Eメール録画予約対応＜レグザ＞シリーズ

＜レグザ＞はEメールでの録画予約もできますが、この機能を使う場合には定期的にメールサーバーへアクセスする設定になっています。本機能を使用しない場合はオフにすることをおすすめします。

設定方法

❶ 設定メニュー を押し、「レグザリンク設定」を選び 決定 を押す。
❷「録画再生設定」を選び 決定 を押す。
❸「Eメール録画予約設定」を選び 決定 押す。
❹「基本設定」を選び 決定 を押す。
❺「POP3アクセス時刻」を選び 決定 を押す。
❻ すべてのチェックマークを外し、「設定完了」を選び 決定 を押す。



※設定方法は機種によって異なる場合があります。詳しくはお使いのテレビの取扱説明書をご覧ください。

テレビ

番組表情報を自動取得しない設定に！

対応機種：全＜レグザ＞シリーズ

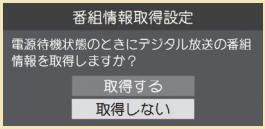
番組表情報を取得するために自動的に電源が入る設定をオフにしておけば、余分な電力消費を抑えることができます。

年間の消費電力量
5.1kWh/年
削減*

※番組表情報を取得しない場合、番組表からの番組選択や録画予約の設定がしにくくなります。
*42Z1での比較。機種によって削減量は異なります。

設定方法

❶ 設定メニュー を押し、「機能設定」を選び 決定 を押す。
❷「省エネ設定」を選び 決定 を押す。
❸「番組情報取得設定」を選び 決定 を押す。
❹「取得しない」を選び 決定 を押す。



内蔵・USBハードディスクを省エネ設定に！

対応機種：ハードディスク録画対応＜レグザ＞シリーズ

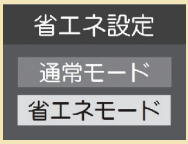
「省エネモード」にしておけば、ハードディスクを使用するときだけ電源が入るので、無駄な電力消費を抑えることができます。

年間の消費電力量
2.1kWh/年
削減*

※「省エネモード」の場合、録画設定や録画リストの操作が「通常モード」よりも遅れた反応になります。
*32H1の内蔵ハードディスク使用時の比較。機種によって削減量は異なります。

設定方法

❶ 設定メニュー を押し、「レグザリンク設定」を選び 決定 を押す。
❷「内蔵（またはUSB）ハードディスク設定」を選び 決定 を押す。
❸「省エネ設定」を選び 決定 を押す。
❹「省エネモード」を選び 決定 を押す。



タイムシフトマシン機能も省エネ設定に！

東芝だからできる！

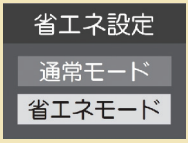
対応機種：ZG2

テレビの電源がオンのときは常にオンの状態のタイムシフトマシン用のハードディスクも、タイムシフトマシン機能が使われない状態が続くと自動で待機になる「省エネモード」に設定することで節電につながります。

ZG2シリーズのタイムシフトマシンCEVO機能を使った過去番組表

設定方法

❶ 設定 を押し、「レグザリンク設定」を選び 決定 を押す。
❷「タイムシフトマシン録画設定」を選び 決定 を押す。
❸「省エネ設定」を選び 決定 を押す。
❹「省エネモード」を選び 決定 を押す。



※設定方法は機種によって異なる場合があります。詳しくはお使いのテレビの取扱説明書をご覧ください。

東芝テレビご相談センター 【受付時間】365日/9:00～20:00

一般回線・PHSからのご利用は
フリーダイヤル（通話料無料） 0120-97-9674

携帯電話からのご利用は
ナビダイヤル（通話料有料） 0570-05-5100

IP電話などからフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は 03-6830-1048

FAXからのご利用は 03-3258-0470

●お客様からご提供いただいた個人情報は、ご相談への回答、カタログ発送などの情報提供に利用いたします。
●利用目的の範囲内で、当該製品に関する東芝グループ会社や協力会社に、お客様の個人情報を提供する場合があります。

「高速起動モード」をオフにする！

対応機種：RD-BZ810、RD-BZ710、RD-BR610、D-BZ510、RD-X10、RD-BZ800、RD-BZ700、RD-BR600など

電源を入れてから起動するまで多少時間がかかるようになりますが、待機時の消費電力を大幅に減らすことができます。

高速起動設定「入」時

待機中も内部の回路が
働いているため
消費電力は1.0W*と比較的高め

高速起動設定「切」時

内部の回路はほぼ眠っている
状態になるため待機消費電力は
わずか0.05W*

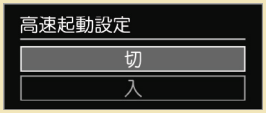
待機消費電力
0.95W
削減

Zzz…　…zZZ

＊アンテナ出力切換設定「切」時（RD-BZ810/BZ710/BR610の場合）

設定方法

❶ スタートメニュー を押し、「設定メニュー」を選び 決定 を押す。
❷「はじめての設定/管理設定」を選び 決定 を押す。
❸「高速起動設定」を選び 決定 を押す。
❹「切」を選び 決定 を押す。



※高速起動設定を「切」にすると起動時間が長くなります。また、本体表示部に時刻を表示しない機種があります。

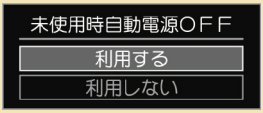
「自動電源OFF」で無駄な電力消費を抑える！

対応機種：RD-BZ810、RD-BZ710、RD-BR610、D-BZ510、RD-X10、RD-BZ800、RD-BZ700、RD-BR600など

一定時間操作をしないと自動でスタンバイ状態になるので、消し忘れによる無駄な電力の消費を抑えることができます。

設定方法

❶ スタートメニュー を押し、「設定メニュー」を選び 決定 を押す。
❷「はじめての設定/管理設定」を選び 決定 を押す。
❸「未使用時自動電源OFF」を選び 決定 を押す。
❹「利用する」を選び 決定 を押す。
❺ 設定する時間（30分/1時間/2時間/3時間/6時間）を選び 決定 を押す。



レコーダー

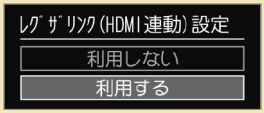
テレビとのリンク機能で消し忘れを防ぐ！

対応機種：RD-BZ810、RD-BZ710、RD-BR610、D-BZ510、RD-X10、RD-BZ800、RD-BZ700、RD-BR600など

テレビとのリンク機能をオンにしておけば、テレビの電源オフに連動してレコーダーの電源も自動でオフに。うっかりレコーダーの電源だけ消し忘れることがなくなります。

設定方法

❶ スタートメニュー を押し、「設定メニュー」を選び 決定 を押す。
❷「操作・表示設定」を選び 決定 を押す。
❸「レグザリンク（HDMI連動）設定」を選び 決定 を押す。
❹「利用する」を選び 決定 を押す。



表示窓の明るさを抑える！

対応機種：RD-Z300、RD-R200、RD-R100、RD-E1005K、RD-E305K、RD-X9、RD-S1004K、RD-S304Kなど

チャンネルや時間などが表示される表示窓の明るさを落としたり、表示そのものを消すことで消費電力を抑えることができます。

設定方法

電源が入った状態でリモコンの 表示/残量 ボタンを約3秒以上押し続けるたびに、
表示窓の明るさが切り換わります（普通の明るさ→減光→消灯→普通の明るさ）。

※「減光」に設定できない機種もあります。

※電源を入れ直すと、消灯の設定は解除される場合があります（減光の設定は解除されません）。

※設定方法は機種によって異なる場合があります。詳しくはお使いのレコーダーの取扱説明書をご覧ください。

東芝DVDインフォメーションセンター　【受付時間】365日/9:00～20:00

一般回線からのご利用は
フリーダイヤル（通話料無料） 0120-96-3755
※フリーダイヤルは、携帯電話・PHSなど一部の電話ではご利用になれません。

携帯電話からのご利用は
ナビダイヤル（通話料有料） 0570-00-3755
※PHS・一部のIP電話などでは、ご利用になれない場合があります。

IP電話などからのご利用は 有料 03-6830-1855

FAXからのご利用は 有料 03-3258-0470

●「東芝DVDインフォメーションセンター」は、株式会社東芝 デジタルプロダクツ＆サービス社が運営しております。
●お客様からご提供いただいた個人情報は、ご相談への回答、カタログ発送などの情報提供に利用いたします。
●東芝グループ会社もしくは協力会社より対応させていただくことが適切と判断される場合に、お客様の個人情報を提供することがあります。あらかじめご承知ください。

アンテナの設定を見直す！

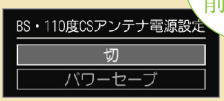
対応機種：RD-BZ810、RD-BZ710、RD-BR610、D-BZ510、RD-X10、RD-BZ800、RD-BZ700、RD-BR600など

集合住宅などにお住まいで個別にBS・110度CSアンテナへ電源を供給する必要がない場合は、「BS・110度CSアンテナ電源設定」を「切」*1に。また、分配器を使用してテレビとレコーダーそれぞれで放送を受信している場合は、「アンテナ出力切換設定」を「切」*2にすることで、必要のない電力消費を防ぐことができます。

BS・110度CSアンテナ電源設定の方法

消費電力 14W 削減*3*4

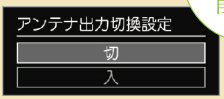
❶ スタートメニュー を押し、「設定メニュー」を選び 決定 を押す。
❷「チャンネル/入力設定」を選び 決定 を押す。
❸「BS・110度CSアンテナ電源設定」を選び 決定 を押す。
❹「切」を選び 決定 を押す。



アンテナ出力切換設定の方法

待機消費電力 1.25W 削減*3

❶ スタートメニュー を押し、「設定メニュー」を選び 決定 を押す。
❷「チャンネル/入力設定」を選び 決定 を押す。
❸「アンテナ出力切換設定」を選び 決定 を押す。
❹「切」を選び 決定 を押す。



*1: BS・110度CSアンテナへの電源を本機から供給する必要がある場合は「パワーセーブ」にしてください。
*2: テレビなどの他の受信機が本機を経由してアンテナに接続している場合は、接続したテレビなどで放送を受信できなくなる場合があります。
*3: RD-BZ810での比較。機種によって削減量は異なります。　*4: USB電源供給も含む。

ハードディスクを省エネ設定にする！

対応機種：RD-R200、RD-R100、RD-E1005K、RD-E305K、RD-E1004K、RD-E304K、RD-E3022Kなど

内蔵ハードディスクを一定時間以上使わないと自動的にハードディスクの回転がストップするので、無駄な消費電力を抑えることができます。

設定方法

❶ スタートメニュー を押し、「設定メニュー」を選び 決定 を押す。
❷「はじめての設定/管理設定」を選び 決定 を押す。
❸「高速起動/省エネ設定」を選び 決定 を押す。
❹「HDDパワーモード」を選び 決定 を押す。　❺「セーブ」を選び 決定 を押す。

※HDDパワーモードを「セーブ」にすると、再生ボタンや録画ボタンを押してから実際の動作が開始するまでの時間が少し長くかかります。

※設定方法は機種によって異なる場合があります。詳しくはお使いのレコーダーの取扱説明書をご覧ください。